

## Ultimate/Beachultimate

### 1. Verschiedene Spielformen zum Einlaufen meistens 3:3 bis 6:6

#### Frisbeefangis

Fangisform bei der die Schülerinnen und Schüler mit Frisbee nicht gefangen werden können. Anzahl Fänger und Frisbees können variiert werden.

#### Kegel um

Eine Mannschaft (A) versucht in 2 Minuten möglichst viele Kegel mit dem Frisbee zu berühren, ergibt einen Punkt

- nur mittels Sternschritt
- wenn eine Spielerin oder ein Spieler von Team B den Kegel berührt gibt es keinen Punkt

#### Frisbeetupf

2 Mannschaften gegeneinander, Team A versucht während 2 min möglichst viele von Team B mit dem Frisbee zu tupfen, mittels passen und einem Sternschritt (mit dem Frisbee nicht laufen)

- mit ausrotten eines Teams
- mit mehreren Frisbees

#### Frisbeeschnapp

2 Mannschaften gegeneinander, wer schafft 5 Pässe (gleich 1 Punkt) nacheinander

- 2ter Punkt auf 6 Pässe, etc.
- Manndeckung
- aktive Verteidigung, Scheibe zu Boden schlagen
- Schiedsrichter ist die Gegenmannschaft

#### Reifenfrisbee

2 Mannschaften gegeneinander, in einem Spielfeld von ca. 20 auf 40 Meter liegen ca. 10 Reifen. Gepunktet wird durch ein Zuspiel zu einer Mitspielerin, einem Mitspieler der in einem Reifen steht. Regeln dito Frisbeeschnapp.

Einfachere Variante, ohne aktive Verteidigung dafür auf Zeit, ca. 2 Minuten. Es gibt keinen Punkt, wenn die Verteidigung den Reifen mit einem Fuss besetzt. Nach 2 Minuten wechseln Angriff und Verteidigung.

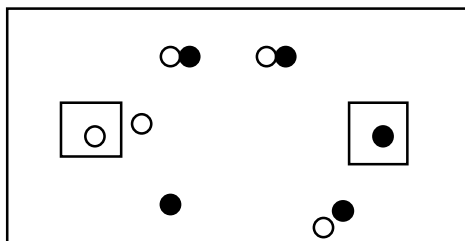
#### Linienfrisbee

2 Mannschaften gegeneinander in einem Spielfeld von ca. 20 auf 40 Meter. Ein Punkt gibt es, wenn man auf der gegnerischen Linie den Frisbee fangen kann.

Regeln dito Frisbeeschnapp

#### Frisbeecatcher

2 Mannschaften gegeneinander, Regeln dito Ultimate, aber es gibt einen Pkt. indem man eine Mitspielerin oder einen Mitspieler in einer kleinen Zone anspielt



## 2. Erwerben der verschiedenen Wurfarten und Grundübungen

2er Gruppen, stehen sich auf Linien (ca. 10 Meter) gegenüber. Training der verschiedenen Würfe

- gefangen wird wenn möglich mit 2 Händen, meistens mit Sandwichcatch
- Backhand
- Sidearm
- Overhead

Schnelle Pässe, Wettkampf in 2er Gruppen, wer schafft zuerst 10, 15, oder 20 Pässe ohne Fehler

- immer die gleiche Wurfart
- die Wurfart muss immer variiert werden
- mit Störfaktor, die Spielerin oder der Spieler nebenan darf dazwischengreifen.

2er Gruppen mit einem Frisbee, zuspielen in den Lauf

- der Scheibenbesitzer darf nur einen Sternschritt ausführen
- oder 3er Gruppen A spielt B, B spielt C und C spielt A

3er Gruppen

- Positionswechsel: A spielt den Pass zu B oder C und wechselt die Position mit dem nicht angespielten Spieler, usw.
- Markerübung/“Mittitäsch“: A und B stehen sich ca. 15 m gegenüber. A spielt einen Pass auf B. C versucht mit Marken von A den Pass zu verhindern. Wechseln entweder nach 10 Pässen, oder bei einem Fehlversuch, der Spieler welcher den Fehler verursachte muss in die Mitte

### Box

Im Viereck Pässe in den Lauf spielen.

- Wechsel der Seite und Wurfart

### Linie

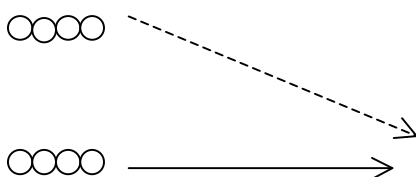
2 Gruppen à 3 bis 4 Personen stehen sich gegenüber und spielen sich den Frisbee in den Lauf



- wer den Frisbee gespielt hat läuft weiter auf die andere Seite

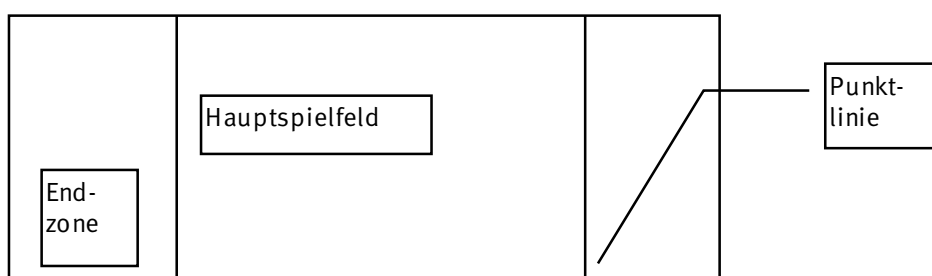
### Schwedisch

Pässe in den Lauf. Pass an der Linie, Laufen in der Diagonalen



## 3. Grundregeln des Spiels

Ultimate, Regeln von Frisbeeschnapp bleiben, gepunktet wird aber mit einem gefangenen Pass in der gegnerischen Endzone

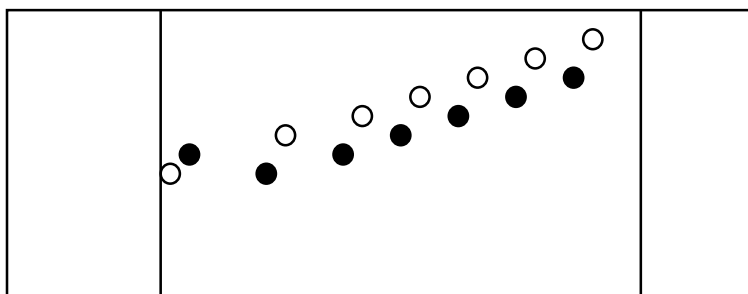


### Vereinfachte Wettkampffregeln

1. Das Spielfeld - ein rechteckiges Feld mit Endzonen auf jeder Seite. Das Hauptspielfeld ist entsprechend den Regeln 64 m (70 yards) lang und 37 m (40 yards) breit - die Endzonen rechts und links sind 23 m (25 yards) tief. Bei weniger Spielern oder in der Halle kann das Spielfeld entsprechend kleiner gemacht werden.
2. Spielbeginn - Die Mannschaften stellen sich an der jeweiligen vorderen Endzonenlinie auf. Die verteidigende Mannschaft wirft die Scheibe zum angreifenden Team. Regelgerecht hat jedes Team 7 Spieler. Es kann aber auch schon mit drei Spielern je Mannschaft gespielt werden - in der Halle (Handballplatz) fünf gegen fünf.
3. Punkte - Jedesmal, wenn die angreifende Mannschaft einen Wurf in der Endzone des Gegners fängt, bekommt sie einen Punkt. Nach jedem Punkt stellen sich beide Teams, wie bei "Spielbeginn" oben, wieder neu auf. Die Mannschaft die den Punkt gemacht hat bleibt an dieser Endzonenlinie und wirft an. Die gegnerische Mannschaft stellt sich an der gegenüberliegenden Endzonenlinie auf und „empfängt“ den Friebee.
4. Scheibenfortbewegung - Die Scheibe kann in beliebiger Richtung einem Mitspieler zugeworfen werden. Der Spieler, der in Scheibenbesitz ist, darf nicht laufen oder rennen. Der Werfer hat zehn Sekunden Zeit zu werfen. Sein direkter Verteidiger zählt im Sekundentakt bis zehn.
5. Besitzwechsel - Wenn ein Wurf nicht von einem Teammitglied gefangen wird (z.B. weil ausserhalb des Feldes, fallengelassen, beim Abwurf geblockt oder vom Gegner gefangen), so bekommt die verteidigende Mannschaft sofort die Scheibe und ist jetzt Angreifer.
6. Spielerwechsel - Spieler können nach jedem Punkt ausgewechselt werden.
7. Körperkontakt - Zwischen Spielern ist kein Körperkontakt erlaubt. Picks (Behinderung der Verteidigung durch einen angreifenden Spieler) und Sichtbehinderung sind ebenfalls verboten.
8. Fouls - Wenn ein Spieler den Gegenspieler berührt ist das ein Foul. Verliert die angreifende Mannschaft die Scheibe durch ein Foul, so darf sie trotzdem den Spielzug fortsetzen. Wenn der foulende Spieler das Foul bestreitet, so wird der Spielzug wiederholt.
9. Schiedsrichter - Es gibt keine Schiedsrichter, die Spieler sind selbst dafür verantwortlich Fouls sowie Linienverstösse anzuzeigen. Spieler regeln ihre Meinungsverschiedenheiten selbst.
10. 'Spirit of the game' - Ultimate fördert den Teamgeist und faires Spiel. Spieleifer wird gefördert, aber so, dass der Respekt der Spieler untereinander gewahrt wird, die Regeln eingehalten werden und die Freude am Spiel bestehen bleibt.

### 4. Taktik im Ultimate

freien Raum schaffen mittels "Line"



### 5. Andere Wettkampfformen mit dem Frisbee

- Schwebewurf, den Frisbee wegwerfen und selber nach möglichst langer Zeit wieder fangen
- Selbstfangwurf, den Frisbee wegwerfen und selber nach einer grösst möglichen Distanz wieder fangen
- Weitwurf im Team, A wirft den Frisbee soweit dass in B mit einem Spurt noch erreichen kann
- der längste Pass, A versucht B einen möglichst langen Pass zu spielen
- DDC, 3:3 dem Gegner den Frisbee ins Feld legen



- Discgolf, wie Golf mit möglichst wenig Würfeln ein Ziel erreichen

### 6. Links

- [gnadelos.ch](http://gnadelos.ch)
- [ultimate.ch](http://ultimate.ch)

### 7. Literatur

- [mobile/praxis 39: Frisbee](#)
- [gymfacts.ch: Ultimate Frisbee für die Schule. Internetlehrmittel](#)

### 8.Video

- [youtube: frisbee instructional video with brodie smith](#)
- [youtube: ultimate frisbee highlights](#)
- [youtube: frisbee trick shots](#)